

# Power durch Tees



## Liebe Beauty-Fans,

„abwarten und Tee trinken“ – so lautet eine sicher auch Ihnen bekannte Redewendung. Die Message dahinter bedeutet: Bleiben Sie ruhig und gelassen auch in ungewissen oder schwierigen Lebenslagen; denn sich daran aufzureiben, schadet nur zusätzlich. Doch egal in welcher Lebenslage – Tee trinken ist immer eine gute Idee! Grüner, Weißer, Schwarzer, Kräuter-, Früchtetee und viele mehr – die Auswahl an Teesorten ist nahezu unendlich. Ein ganz bestimmter Tee gilt allerdings als besonders gesundheitsfördernd: Ingwertee. Die unscheinbare, beige-hellbraune Knolle ist der Allgemeinheit inzwischen längst geradezu als Wundermittel bekannt: Die Durchblutung unterstützend, die Verdauung anregend, Entzündungen hemmend, schmerzlindernd und zahlreiche Wirkungsweisen mehr werden dem Ingwer zugeschrieben. Das sind doch Gründe genug, um die Powerwurzel in den Alltag zu integrieren. Und als Teegetränk geht das ganz einfach.

### So bereiten Sie einen klassischen Ingwertee zu:

Raspeln Sie ein Stück frischen Ingwer (Größe nach Belieben) oder schneiden Sie es in feine Scheiben. Mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser aufgießen. Je nach gewünschter Geschmacksintensität bis zu 20 Minuten ziehen lassen. Eine mögliche Alternative: Kochen Sie den Ingwer direkt mit Wasser in einem Topf auf.

Wem der Ingwergeschmack alleine zu langweilig ist, der kann weitere Gewürze oder Kräuter hinzufügen. Wie wäre es z.B. mit einem Geschmackszusatz durch süße Zimtstangen, frische Minze oder würzigen Salbei? Immer passend zum Ingwergeschmack ist auch etwas Zitrone. Probieren Sie einfach immer wieder neue Varianten und entdecken Sie Ihre Lieblingskombi.



Auch Grüner Tee lässt sich hervorragend mit Ingwer kombinieren.

### Hier ein besonders aromatisches und gesundheitsförderndes Rezept für Grünen Ingwertee:

Zutaten: 35 g frischer Ingwer, 4 Stangen Zitronengras, 650 ml Wasser, 6 Tl grüne Teeblätter, 2 Tl flüssiger Honig

Schälen Sie den Ingwer und raspeln oder schneiden Sie ihn in dünne Scheiben. Drücken Sie das Zitronengras mit einem Löffel o.ä. an. Beides mit Wasser bedecken, aufkochen und für sechs Minuten ziehen lassen. Geben Sie den Tee in einen Teebeutel und fügen Sie ihn dem Ingwerwasser zu. Das Ganze vier Minuten ziehen lassen. Drücken Sie den Teebeutel anschließend aus und entfernen Sie ihn. Nun das Getränk erneut erhitzen und zum Warmhalten in eine Thermoskanne geben. Nach Geschmack mit Honig süßen, besonders gut eignet sich hier Akazienhonig.

Egal für welche Ingwertee-Variante Sie sich entscheiden: Am besten bereiten Sie gleich einen ganzen Liter oder sogar mehr zu. Dann können Sie Ihre geschmackvolle, gesunde Tee-Kreation über den Tag verteilt trinken.

In unserem Kosmetik-Institut in Keltern geht es zwar nicht um das Tee trinken. Mit unseren Behandlungen können Sie aber auch Ruhe, Gelassenheit und Schönheit erreichen. Kommen Sie bei uns vorbei und lassen Sie sich verwöhnen! Mein Team und ich freuen uns auf Sie!

Ihre Janine Buri, Kosmetik-Institut-Clausing  
staatlich anerkannte Kosmetikerin & Make-up Artist

KOSMETIK  
INSTITUT  
— CLAUSING —

Öffnungszeiten Ladengeschäft  
Beratung und Verkauf

Mo.: 10:00 – 13:00 Uhr  
Mi.: 15:00 – 18:00 Uhr  
Fr.: 10:00 – 13:00 Uhr

Poststr. 31c • 75210 Keltern  
**Telefon: 07236 2478858**  
www.kosmetik-keltern.de

Behandlungstermine nach Vereinbarung